

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi antara kanak-kanak menuju masa dewasa. Secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Wijayanti, 2016). Masa remaja adalah masa yang menyenangkan, namun juga masa yang kritis dan sulit, karena merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial (Sulianti, 2016). Sedangkan menurut Hurlock (1997, dalam Sada, 2012 : 44) mengatakan bahwa “Periode masa muda atau dewasa awal dimulai pada usia 18 dan berakhir di usia 40 tahun. Bentuk tubuh yang ideal dan wajah cantik merupakan hal yang diidam-idamkan hampir oleh semua orang, apalagi bagi banyak remaja yang mulai mengembangkan konsep diri dan juga hubungan heteroseksual. Untuk itu kecenderungan menjadi gemuk atau obesitas, dapat mengganggu sebagian anak pada masa remaja hingga dewasa awal dan menjadi sumber keprihatinan selama tahun-tahun awal masa remaja (Nurvita & Handayani, 2015).

Perkembangan zaman yang terjadi saat ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan. Masa peralihan dari siswa menjadi mahasiswa yang berawal dari desa ke kota mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan. Berawal dari makanan rumahan menjadi makanan orang jualan yang belum jelas status gizinya. Perubahan pola makan ini dipercepat dengan maraknya arus budaya

makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi. Disamping itu perbaikan ekonomi dan jenjang pendidikan menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik dikalangan Mahasiswa tertentu. Bukan hanya itu saja, ketika mahasiswa sudah dihadapkan dengan berbagai tugas perkuliahan, mereka kerap kali tidak memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga dan ditambah dengan konsumsi makanan yang sembarangan tanpa memperhatikan risikonya (Wijayanti, 2016).

Dampak dari pola makan instan cepat saji yang tinggi kalori dan lemak serta kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga dituding sebagai sumber meningkatnya penyakit-penyakit metabolik yang salah satunya ditandai dengan obesitas sentral atau ukuran lingkaran pinggang melebihi ukuran ideal (Wirawan, 2011). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lemak abdominal merupakan lemak jahat yang banyak dihubungkan dengan kejadian sindroma metabolik yang sangat berhubungan dengan obesitas sentral Gotera et al (2006, dalam Krisnata, 2014). Menurut Hasriana, et al. (2014), lemak dapat tertumpuk di daerah perut akan menyebabkan perut itu buncit. Perut buncit adalah tanda obesitas sentral. Obesitas sentral merupakan kondisi kelebihan lemak yang terpusat pada daerah perut (*intra abdominal fat*). Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa peningkatan risiko kesehatan lebih berhubungan dengan obesitas sentral dibandingkan dengan obesitas umum. Obesitas sentral atau abdominal dapat diketahui melalui indikator rasio lingkaran pinggang dan panggul (RLPP), (Listiyana, Mardiana, & Prameswari, 2013). Pada negara Asia termasuk Indonesia, dapat dikatakan obesitas sentral bila besar rasio lingkaran pinggang-panggul $\geq 0,90$ cm pada laki-laki dan $\geq 0,85$ cm pada wanita (Listiyana, Mardiana, & Prameswari, 2013)

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi obesitas abdominal berdasarkan lingkaran pinggang, Indonesia memiliki prevalensi 26,6%. Provinsi Jawa timur memiliki prevalensi 26,6% yang sama dengan prevalensi di Indonesia. Obesitas abdominal berkorelasi dengan beberapa gangguan metabolisme dan penyakit dengan angka kesakitan dan kematian yang tinggi, antara lain resistensi insulin dan diabetes mellitus, hipertensi, hiperlipidemia, aterosklerosis, penyakit hati dan kandung empedu, bahkan beberapa jenis kanker. (Rokhmah, Handayani, & Al-Ras, 2013).

Oleh karena itu Untuk mempertahankan bentuk tubuh yang ideal maka seseorang harus lebih sering berolahraga karena salah satu efeknya adalah berkurangnya lemak di dalam tubuh yang tidak diinginkan, dan perubahan komposisi tubuh sehingga menghasilkan tubuh yang sehat dengan figur yang langsing (Krisnata, 2014). Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak guna meningkatkan kualitas hidup, (Trilia et al, 2013).

Pilates exercise merupakan salah satu jenis latihan atau olahraga yang dapat dilakukan untuk menghasilkan lingkaran pinggang yang ideal karena gerakan *Pilates exercise* yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi lemak dalam tubuh (Roger and Gibson, 2009). Selain itu prinsip dari *Pilates exercise* yaitu gerakannya memfokuskan pada penguatan otot pusat sehingga dapat memperkuat otot punggung bawah dan abdomen (Deutsch & Anderson, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Atik Nur Anawati Krisnata dengan judul Pengaruh Senam *Pilates* Terhadap Penurunan Lingkaran Pinggang Pada Wanita Usia 40-50 Tahun, didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai P adalah 0.005 dimana $p <$

0.05 yang berarti H_1 diterima. Artinya ada pengaruh pemberian Senam *Pilates* terhadap penurunan lingkaran pinggang pada wanita usia 40-50 tahun. Hal itu didukung oleh Thapoung (2014) yang mengatakan bahwa “untuk menggunakan pilates sebagai rencana penurunan berat badan yang benar-benar terlihat dan lebih cepat, tambahkan dengan beberapa aktivitas kardio empat hingga lima kali per minggu”. Sebagaimana pada penelitian terhadap 303 wanita yang diterbitkan dalam *Clinical Interventions in Aging* pada tahun 2014 yang menunjukkan bahwa intervensi penurunan berat badan yang terdiri dari Pilates dan latihan aerobik menambahkan massa otot tanpa lemak dan penurunan massa lemak (Thapoung, 2014).

Dari adanya berbagai macam hasil penelitian yang ada, maka penulis tertarik meneliti Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Penurunan Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang agar mengetahui pengaruh *pilates exercise* jika diterapkan dengan kondisi sampel yang ada yaitu pada hasil survei sebelum penelitian ditemukan 54 Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang merasa resah jika ukuran lingkaran perutnya melebihi batas normal, dan 67 orang ingin mengecilkan lingkaran perutnya jika melebihi batas normal. Total dari mahasiswa yang mengikuti survei adalah sebanyak 78 orang dan sebanyak 20 orang mengalami obesitas sentral. Sebagian besar Mahasiswa tersebut belum banyak yang mengetahui tentang *Pilates Exercise* dan sampai saat ini belum ada yang meneliti mengenai Dari penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah ini.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh *Pilates Exercise* terhadap penurunan obesitas sentral pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Pilates Exercise* terhadap penurunan obesitas sentral Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nilai penurunan obesitas sentral sebelum dan sesudah intervensi *Pilates Exercise* pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.
- b. Menganalisa pengaruh *Pilates Exercise* dengan membandingkan penurunan obesitas sentral sebelum dan sesudah intervensi pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang .

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai penanganan fisioterapi terhadap penurunan obesitas sentral dengan menggunakan metode *pilates exercise*

2. Manfaat Akademik

- a. Mengembangkan dan meningkatkan Ilmu Pengetahuan tentang pelaksanaan fisioterapi terhadap masalah kesehatan wanita terutama pada proses penurunan obesitas sentral yang ideal.
- b. Sebagai pedoman atau landasan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang pengembangan program latihan fisik khususnya pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah agar dapat mempertahankan tubuh idealnya.

3. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan acuan dalam memilih jenis latihan untuk pembakaran lemak pada Mahasiswa untuk penurunan obesitas sentral.

E. Keaslian Penelitian

1. Dilek Sevimli, Murat Sanri, dengan judul *Effects of Cardio Pilates Exercise Program on Physical Characteristics of Females*. Variabel bebasnya yaitu *cardio-pilates exercises* dan Variabel terikatnya karakteristik fisik perempuan, untuk metode penelitiannya menggunakan *Quasi Eksperimental*, dengan pendekatan *Pre and Post Test With Control Group Design*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap presentase lemak tubuh, massa lemak tubuh, dan rasio lingkaran pinggang-panggul setelah dilakukan program latihan *cardio-pilates* 3 kali seminggu selama 4 minggu. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah Variabel bebas *pilates exercises* dan Variabel terikatnya penurunan obesitas sentral, sedangkan sampel yang digunakan peneliti merupakan mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang termasuk kedalam kriteria inklusi dan metode yang dilakukan menggunakan penelitian Pre-Eksperimental dengan pendekatan “*One shot case study (one group pretest and post test design)*).
2. Farida Dwi Rokhmah, et al. 2015, (Jurnal Gizi Klinik Indonesia ISSN 1693-900X, Vol 12 No 01 - Juli 2015, hal. 28-35) dengan judul Korelasi Lingkaran Pinggang dan Rasio Lingkaran Pinggang-Panggul Terhadap Kadar Glukosa Plasma Menggunakan Tes Toleransi Glukosa Oral. Variabel pada penelitian ini meliputi lingkaran pinggang, rasio lingkaran pinggang- panggul, kadar glukosa

plasma puasa dan kadar glukosa plasma 2 jam setelah mengonsumsi larutan glukosa. Sedangkan desain penelitian menggunakan *Cross sectional*, dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan lingkar pinggang dan rasio lingkar pinggang-panggul, sebagian besar responden tergolong tidak berisiko mengalami diabetes.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah Variabel bebas *pilates exercises* dan Variabel terikatnya penurunan obesitas sentral, sedangkan sampel yang digunakan peneliti merupakan mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang termasuk kedalam kriteria inklusi dan metode yang dilakukan menggunakan penelitian Pre-Eksperimental dengan pendekatan ***“One shot case study (one group pretest and post test design)”***.

3. Fitri Eka Setiowati 2015, merupakan skripsi dengan judul Perbedaan *Pilates Exercises* Dan *Core Stability Exercises* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Perut Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Udayana, Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pilates exercises dan core stability exercises. Variabel terikatnya meningkatkan kekuatan otot perut. pre and post test group design, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Pilates Exercises* dan *core stability Exercises* dapat meningkatkan kekuatan otot perut, namun sama baiknya setelah pelatihan 3 kali seminggu selama 1 bulan pada mahasiswa.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah Variabel bebas *pilates exercises* dan Variabel terikatnya penurunan obesitas sentral, sedangkan sampel yang digunakan peneliti merupakan mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang termasuk kedalam kriteria

inklusi dan metode yang dilakukan menggunakan penelitian Pre-Eksperimental dengan pendekatan “*One shot case study (one group pretest and post test design)*).

4. Atik Nur Anawati Krisnata, 2014 dalam Naskah Publikasi dengan judul Pengaruh Senam *Pilates* Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang Pada Wanita Usia 40-50 Tahun, Variabel bebas dari penelitian ini yaitu senam *Pilates* dan variabel terikatnya yaitu penurunan lingkar pinggang. Desain Penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental*, dengan pendekatan *Pre and Post Test With Control Group Design*. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat signifikansi dengan nilai P adalah 0.005 dimana $p < 0.05$ yang berarti H_1 diterima. Artinya ada pengaruh pemberian Senam *Pilates* terhadap penurunan lingkar pinggang pada wanita usia 40-50 tahun.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah Variabel bebas *pilates exercises* dan Variabel terikatnya penurunan obesitas sentral, sedangkan sampel yang digunakan peneliti merupakan mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang termasuk kedalam kriteria inklusi dan metode yang dilakukan menggunakan penelitian Pre-Eksperimental dengan pendekatan “*One shot case study (one group pretest and post test design)*).

5. Erkal Arslanoglu dan omer Senel. 2015, Jurnal Internasional, *Effects of Pilates Training on Some Physiological Parameters and Cardiovascular Risk Factors of Middle Aged Sedentary Women*. Variabel bebas dari penelitian ini yaitu *Pilates Exercise* dan variabel terikatnya yaitu *Physiological Parameters and Cardiovascular Risk Factors* penelitian *Pra-Eksperimental*, dengan pendekatan *Pre and Post Test With Control Group Design*. Hasil dari

penelitian ini menunjukkan *Pilates* mungkin menjadi salah satu latihan yang bagus untuk meningkatkan kekuatan otot perut dan pegangan tangan. Namun, tidak terdapat perubahan indeks massa tubuh (BMI).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah Variabel bebas *pilates exercises* dan Variabel terikatnya penurunan obesitas sentral, sedangkan sampel yang digunakan peneliti merupakan mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang termasuk kedalam kriteria inklusi dan metode yang dilakukan menggunakan penelitian Pre-Eksperimental dengan pendekatan “*One shot case study (one group pretest and post test design)*).

